

Χοιρινές μπριζόλες στη σχάρα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά

½ φλ. νερό

1/3 φλ. σάλτσα σόγιας, ελαφριά

¼ φλ. φυτικό λάδι

3 κ.σ. λεμονοπίπερο

2 κ.γ. σκόρδο, λιωμένο

6 χοιρινές μπριζόλες, χωρίς κόκκαλο και χωρίς λίπος

Διαδικασία

Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε το νερό, τη σάλτσα σόγιας, το φυτικό λάδι, το λεμονοπίπερο και το λιωμένο σκόρδο και ανακατεύουμε να ενωθούν τα υλικά.

Προσθέτουμε τις μπριζόλες και τις αφήνουμε να μαριναριστούν για τουλάχιστον 2 ώρες.

Προθερμαίνουμε το γκριλ εξωτερικού χώρου σε μέτρια προς υψηλή φωτιά και λαδώνουμε ελαφρώς τη σχάρα.

Αφαιρούμε τις μπριζόλες από τη μαρινάδα και τινάζουμε την περιττή ποσότητα

μαρινάδας από το κρέας. Πετάμε τη μαρινάδα, που περισσεύει.

Ψήνουμε τις μπιριζόλες μας στο προθερμασμένο γκριλ, για 5-6 περίπου λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να πάρει καλό χρώμα το κρέας και σερβίρουμε.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr